

**PENGARUH KELELAHAN TUBUH TERHADAP AKURASI PASSING  
SEPAK BOLA**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat dalam memperoleh gelar Sarjana  
Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan*



Disusun Oleh :  
Aufikran Dwi Wardhana  
1903146

PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2022

## **HAK CIPTA**

### **PENGARUH KELELAHAN TUBUH TERHADAP AKURASI PASSING SEPAK BOLA**

**Oleh:**

**AUFIKRAN DWI WARDHANA**

Skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Olahraga (S1) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas  
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Aufikran Dwi Wardhana  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Desember 2022

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak atau sebagian, dengan dicetak ulang, atau cara  
lainnya tanpa izin dari penulis.

# LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Aufikran Dwi Wardhana

PENGARUH KELELAHAN TUBUH TERHADAP AKURASI PASSING  
SEPAK BOLA

Diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Agus Rusdiana, MA., Ph.D.

NIP : 19760812 2001121001

Pembimbing II



Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

NIP : 197508102001121001

Mengetahui :

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



Prof. Agus Rusdiana, MA., Ph.D.

NIP : 19760812 2001121001

## DAFTAR PUSTAKA

- Alghannam, A. F. (2012). *Machine Translated by Google Batasan Metabolik Performa dan Kelelahan dalam Sepak Bola. i.*
- Amiq, F. (2016). Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Persiapan Kondisi Fisik, Peraturan Permainan, Dan Strategi Bermain. *Sepak Bola.*
- Arikunto, S. (1998). *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Cardoos, N. (2015). Overtraining syndrome. *Current Sports Medicine Reports*, *14*(3), 157–158. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000145>
- Chawla, S., Estephan, J., Gudmundsson, J., & Horton, M. (2017). Classification of passes in football matches using spatiotemporal data. *ACM Transactions on Spatial Algorithms and Systems*, *3*(2). <https://doi.org/10.1145/3105576>
- Dal Pupo, J., Detanico, D., Ache-Dias, J., & Santos, S. G. d. (2017). The fatigue effect of a simulated futsal match protocol on sprint performance and kinematics of the lower limbs. *Journal of Sports Sciences*, *35*(1), 81–88. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1156727>
- Daral Fauzi R. (2009). *Tes Keterampilan Sepakbola Usia Dini 10 – 12 Tahun.* JAKARTA, Depdiknas.
- Durocher, E. (2014). Evidence into Practice: Integrating Judgment, Values, and Research. *Physiotherapy Canada*, *66*(1), 109–109. <https://doi.org/10.3138/ptc.66.1.rev1>
- Freankel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education. *McGraw-Hill*, *54*(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/ajim.20908>
- Girard, O., Micallef, J. P., & Millet, G. P. (2011). Changes in spring-mass model characteristics during repeated running sprints. *European Journal of Applied Physiology*, *111*(1), 125–134. <https://doi.org/10.1007/s00421-010-1638-9>

- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2009). Dasar-Dasar Fisiologi Pelatihan Fisik (Meningkatkan Kemampuan Anaerobik dan Kemampuan Aerobik). *JurnalKepelatihan Olahraga*, 1(2), 65–74.
- Grasso, B. . (2004). *Endurance and The Young Athlete*.  
<https://www.brianmac.co.uk/Artickles/Scni16a1.Htm>.
- Hooper, S. L., & Mackinnon, L. T. (1995). Monitoring Overtraining in Athletes: Recommendations. *Sports Medicine*, 20(5), 321–327.  
<https://doi.org/10.2165/00007256-199520050-00003>
- I Made Yoga Parwata,Spd., M. K. (2015). Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. *KELELAHAN DAN RECOVERY DALAM OLAHRAGA*, 1, 2–13.
- Indarto, P. (2019). MAHIR BERMAIN SEPAKBOLA (R. Saifullah & M. Fatoni (ed.); 1 ed.). Muhammadiyah University Press.
- Izzo, R., Rossini, U., Raiola, G., Cejudo Palomo, A., & Hosseini Varde'I, C. (2020). Insurgence of fatigue and its implications in the selection and accuracy of passes in football. A case study. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), 1996–2002.  
<https://doi.org/10.7752/jpes.2020.04269>
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21(7), 519–528.  
<https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>
- Muarifin. (2001). *Pengembangan Sikap Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani se-Kota Malang*. Surabaya: UNESA.
- Alexandre, D., Silva, C. D. Da, Hill-Haas, S., Wong, D. P., Natali, A. J., De Lima, J. R. P., Filho, M. G. B. B., Marins, J. J. C. B., Garcia, E. S., & Karim, C. (2012). Heart ratemonitoring in soccer: Interest and limits during competitive match play and training, practical application. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(10), 2890–2906.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182429ac7>
- Amiq, F. (2016). Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Persiapan Kondisi Fisik,

Peraturan Permainan, Dan Strategi Bermain. *Sepak Bola*.

Arikunto, S. (1998). *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Bola, A. S., Ryandah, R., & Prawira, Z. (2016). *928X Print) G-13*. 5(2), 13–17.

Chawla, S., Estephan, J., Gudmundsson, J., & Horton, M. (2017). Classification of passes in football matches using spatiotemporal data. *ACM Transactions on Spatial Algorithms and Systems*, 3(2). <https://doi.org/10.1145/3105576>

Dal Pupo, J., Detanico, D., Ache-Dias, J., & Santos, S. G. d. (2017). The fatigue effect of a simulated futsal match protocol on sprint performance and kinematics of the lower limbs. *Journal of Sports Sciences*, 35(1), 81–88. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1156727>

Freankel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education. *McGraw-Hill*, 54(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/ajim.20908>

Girard, O., Micallef, J. P., & Millet, G. P. (2011). Changes in spring-mass model characteristics during repeated running sprints. *European Journal of Applied Physiology*, 111(1), 125–134. <https://doi.org/10.1007/s00421-010-1638-9>

Hooper, S. L., & Mackinnon, L. T. (1995). Monitoring Overtraining in Athletes: Recommendations. *Sports Medicine*, 20(5), 321–327. <https://doi.org/10.2165/00007256-199520050-00003>

I Made Yoga Parwata, Spd., M. K. (2015). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. KELELAHAN DAN RECOVERY DALAM OLAHRAGA*, 1, 2–13.

Izzo, R., Rossini, U., Raiola, G., Cejudo Palomo, A., & Hosseini Varde'I, C. (2020). Insurgence of fatigue and its implications in the selection and accuracy of passes in football. A case study. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), 1996–2002. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.04269>

Jack R.Fraenkel, Norman E. Wallen, H. H. H. (2012). *How To Design and Evaluate Research in Education*.

Lufisanto, M. S. (2015). Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03(01), 50–56.

Aufikran Dwi Wardhana, 2022

PENGARUH KELELAHAN TUBUH TERHADAP AKURASI PASSING SEPAK BOLA  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. Electric World plc.
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21(7), 519–528.  
<https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>
- Muarifin. (2001). *Pengembangan Sikap Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani se-Kota Malang*. Surabaya: UNESA.
- Pertiwi, A. B., & Murbawani, E. A. (2012). Pengaruh Asupan Makan (Energi, Karbohidrat, Protein Dan Lemak) Terhadap Daya Tahan Jantung Paru (Vo2 Maks) Atlet Sepak Bola. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 199–208.  
<https://doi.org/10.14710/jnc.v1i1.677>
- Rahayu, R. (2018). Political Interconnection in the Operation of Digital Terrestrial Free-to- Air Television Broadcasting. *Policy & Governance Review*, 2(1), 14. <https://doi.org/10.30589/pgr.v2i1.69>
- Rahmad, H. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardivaskuler (Vo Max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Curricula*, 2(2), 1–10.  
<https://doi.org/10.22216/jcc.v2i2.1009>
- Robert, K. (2005). *Latihan dasar andal sepak bola remaja*. Macanan jaya kencana.
- Russell, M., Benton, D., & Kingsley, M. (2011). *The effects of fatigue on soccer skills performed during a soccer match simulation*.
- Soniawan, V. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322214.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. 363.
- Surjana N, & Ibrahim. (2004). *Penelitian dan penilaian pendidikan* (3 (ed.)). Bandung:Sinar Baru Algesindo.
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). the Effects of Training Methods and Achievement Motivation Toward of Football Passing Skills. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 1(2), 73.  
<https://doi.org/10.21009/jies.012.07>

- Ulbert silalahi. (2005). *Studi Tentang Ilmu Administrasi Konsep, Teori dan Dimensi*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Weda, & Kurniawan, W. P. (2022). Peranan Filosofi Sepakbola Indonesia dalam Pengajaran Sepakbola di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 206–211.
- Wildayati, K., & Widodo, A. (2021). AKADEMI AREMA NGUNUT TULUNGAGUNG Kharisma Wildayati Achmad Widodo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 101–110.
- Pertiwi, A. B., & Murbawani, E. A. (2012). Pengaruh Asupan Makan (Energi, Karbohidrat, Protein Dan Lemak) Terhadap Daya Tahan Jantung Paru (Vo2 Maks) Atlet Sepak Bola. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 199–208. <https://doi.org/10.14710/jnc.v1i1.677>
- Rahayu, R. (2018). Political Interconnection in the Operation of Digital Terrestrial Free-to- Air Television Broadcasting. *Policy & Governance Review*, 2(1), 14. <https://doi.org/10.30589/pgr.v2i1.69>
- Rahmad, H. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardivaskuler (Vo Max) Dalam Permaian Sepakbola Ps Bina Utama. *Curricula*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.22216/jcc.v2i2.1009>
- Rekha Yogatama, H. I. (2017). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Akurasi Passing Sepakbola Rekha. *Rekha Yogatama, Hendri Irawadi*, 2015, 704–714.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Riffai, M., Imanudin, I., & Hamidi, A. (2018). Dampak Kelelahan Terhadap Akurasi Tendangan Longpass Pemain Sepakbola. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 67–74.
- Robert, K. (2005). *Latihan dasar andal sepak bola remaja*. Macanan jaya kencana.
- Sajoto Moch. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. FPOK IKIP. Semarang
- Shaleh, M. H., Sartono, A., & Kusuma, H. S. (2014). Hubungan Tingkat



- Konsumsi Energi Dan Protein Dengan Daya Tahan Tubuh Pada Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Sepakbola Salatiga. *Jurnal Gizi*, 3(November), 10–16.
- Silva, M. B. (2016). Daya Tahan. *Trabalho de Conclusão de Curso*, 1(9), 1–10.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. 363.
- Surjana N, & Ibrahim. (2004). *Penelitian dan penilaian pendidikan* (3 (ed.)). Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). the Effects of Training Methods and Achievement Motivation Toward of Football Passing Skills. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 1(2), 73. <https://doi.org/10.21009/jies.012.07>
- Ulbert silalahi. (2005). *Studi Tentang Ilmu Administrasi Konsep, Teori dan Dimensi*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2018). *Peraturan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 3260/Un40/Hk/2018 Tentang Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Upi Tahun Akademik 2018* (p. 93).
- Wildayati, K., & Widodo, A. (2021). AKADEMI AREMA NGUNUT TULUNGAGUNG Kharisma Wildayati Achmad Widodo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 101–110.

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH KELELAHAN TUBUH TERHADAP AKURASI PASSING SEPAK BOLA**

**Aufikran Dwi Wardhana**

**Pembimbing I : Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.**

**Pembimbing II : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kelelahan tubuh apakah dapat berpengaruh terhadap akurasi passing sepak bola. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sample berjumlah 10 mahasiswa prodi ilmu keolahragaan yang mengikuti UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) sepakbola di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Instrument dalam penelitian ini menggunakan 2 yaitu : RAST (Runing Anaerobic Sprint Tess) untuk mengetahui indeks kelelahan dan Short Passed Test untuk mengetahui akurasi passing . Hasil penelitian berdasarkan Tes RAST yaitu lari sejauh 35 meter dengan 6 kali repetisi dan istirahat selama 10 detik per repetisi yang dilakukan sample. Hasil tes menunjukkan sample yang memiliki indeks kelelahan sebanyak 7 orang (70%) sedangkan sample tidak kelelahan sebanyak 3 (30%) . Kondisi fisik seseorang dapat diprediksi dengan menggunakan instrument tes yang tepat dilihat menggunakan Test RAST. Dari hasil tes Short Passed yaitu dengan mempassing 4 bola menuju target yang telah di buat menunjukkan sample yang sukses memasukan bola menuju target yaitu hanya sebanyak 1(10%) sedangkan sample sebanyak 9 (90%) terdapat kesulitan atau tidak ada yang sukses melakukan passing terhadap 4 target. Berdasarkan hasil uji kolerasi antara kelelahan terhadap akurasi passing dapat dinyatakan mempunyai nilai signifikansi  $P (0,02) < 0,05$  Maka dapat disimpulkan Terdapat hubungan atau pengaruh yang signifikan antara kelelahan tubuh terhadap akurasi passing sepak bola.

**Kata Kunci:** Kelelahan otot, sepak bola, akurasi, passing.

## ABSTRAC

### THE EFFECT OF BODY FATIGUE ON FOOTBALL PASSING ACCURACY

**Aufikran Dwi Wardhana**

**Advisor I : Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.**

**Advisor II : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.**

The purpose of this study was to find out whether body fatigue can affect the accuracy of soccer passing. The research method used a descriptive quantitative approach. The sample consisted of 10 sports science study program students who took part in soccer UKM (Student Activity Unit) at the Indonesian University of Education (UPI). The instruments in this study used 2, namely: RAST (Running Anaerobic Sprint Test) to determine the fatigue index and the Short Passed Test to determine passing accuracy. The results of the research were based on the RAST test, namely running 35 meters with 6 repetitions and resting for 10 seconds per repetition samples were carried out. The test results showed that 7 people (70%) had a fatigue index, while 3 (30%) were not exhausted. The physical condition of a person can be predicted using the right test instrument seen using the RAST test. From the results of the Short Passed test namely by shortpass 4 balls to ta The targets that have been made show that only 1 (10%) of the samples have successfully put the ball towards the target, while 9 (90%) of the samples have difficulty or no one has succeeded in passing 4 targets. Based on the results of the correlation test between fatigue and accuracy passing can be stated to have a significance value of  $P(0.02) < 0.05$ . So it can be concluded that there is a significant relationship or influence between body fatigue on the accuracy of football shortpass.

**Keywords:** Muscle fatigue, football, accuracy, shortpass.

## DAFTAR ISI

<b>HAK CIPTA.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACK.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan .....	5
1.4 Manfaat.....	5
1.5 Struktur Organisasi.....	5
<b>BAB II.....</b>	<b>7</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Daya Tahan.....	7
2.2 Kelelahan.....	7
2.3 Sepak Bola.....	8
2.3.1 Teknik Sepak Bola .....	8
2.4 Akurasi Passing.....	10
2.5 Penelitian Terdahulu Yang relevan .....	10
2.6 Keraangka berpikir.....	11
2.7 Hipotesis .....	12
<b>BAB III.....</b>	<b>13</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>13</b>
3.1 Desain Penelitian.....	13
3.2 Partisipan Penelitian .....	14
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	14
3.4 Instrumen Penelitian.....	14
3.5 Prosedur Penelitian.....	17
3.6 Analisis Data.....	18
<b>BAB IV .....</b>	<b>19</b>
<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>19</b>
4.1 Temuan Hasil Penelitian.....	19
4.1.1 Deskriptif Data.....	20
4.1.2 Uji Normalitas.....	21
4.1.3 Uji Hipotesis .....	22
4.2 Pembahasan .....	23
<b>BAB V .....</b>	<b>24</b>
<b>SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>24</b>
5.1 Simpulan.....	24
5.2 Implikasi.....	24
5.3 Rekomendasi.....	24
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>25</b>

## DAFTAR TABEL

TABEL. 2.5 KERANGKA BERFIKIR .....	11
TABEL 3.4.1 NORMA INDEKS KELELAHAN .....	15
TABEL 4.1 HASIL RAST TEST .....	19
4.1.1 TABEL UJI DESKRIPTIF .....	21
4.1.2 TABEL UJI NORMALITAS.....	21
4.1.3.1 TABEL UJI HIPOTESIS.....	21

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1 3.4.1 PROSEDUR PENELITIAN.....	15
GAMBAR 23.4.1.2 PROSEDUR SHORT PASSED TEST SUMBER : (DARAL FAUZI R, 2009).....	17
GAMBAR 34.1 DIAGRAM INDEKS KELELAHAN .....	20
GAMBAR 4.1 HASIL SHORT PASSED TEST.....	20